



# Sau khi được chẩn đoán bị bệnh u lympho



**U lympho là ung thư bắt đầu từ các hạch bạch huyết và các tế bào khác của hệ thống bạch huyết (một phần của hệ miễn dịch cơ thể). Bệnh này chủ yếu ảnh hưởng đến các tế bào bạch cầu, hàng phòng vệ đầu tiên của cơ thể chống lại nhiễm trùng và bệnh tật.** Nếu quý vị được thông báo bị u lympho thì có thể quý vị đã được thực hiện các kiểm tra chụp chiếu và X-quang, xét nghiệm máu và làm sinh thiết (một xét nghiệm lấy một số mẫu mô để kiểm tra tìm ung thư). Những xét nghiệm khác có thể đã được thực hiện trên các tế bào ung thư để tìm một số thay đổi về protein và gen. Quý vị cũng có thể phải thực hiện những thủ thuật khác để tìm hiểu xem liệu ung thư đã di căn hay chưa. Những kiểm tra này giúp bác sĩ biết được quý vị mắc loại bệnh u lympho nào, ung thư đang ở giai đoạn nào và phương pháp điều trị nào có thể hữu ích.

## Các loại bệnh u lympho

Có hai loại bệnh u lympho chính. Mỗi loại ảnh hưởng đến các loại tế bào bạch cầu khác nhau. Các loại bệnh này cũng có các phương pháp điều trị khác nhau.

- **U lympho không Hodgkin (NHL):** phổ biến nhất
- **U lympho Hodgkin (HL):** ít phổ biến hơn

Phương pháp điều trị dành cho quý vị (và tác dụng của việc điều trị đó) sẽ phụ thuộc vào loại và giai đoạn của bệnh u lympho. Các phương pháp điều trị dành cho quý vị cũng sẽ phụ thuộc vào sức khỏe cũng như mong muốn cá nhân của quý vị. Bác sĩ có thể cho quý vị biết thêm về loại bệnh u lympho của quý vị.

## Điều trị bệnh u lympho

Có nhiều cách để điều trị bệnh u lympho. Thông thường, sẽ cần nhiều hơn một phương pháp điều trị.

### U lympho không Hodgkin

Một số khối u phát triển chậm có thể được theo dõi và việc điều trị có thể không cần phải bắt đầu ngay lập tức.

Phẫu thuật đôi khi có thể được thực hiện để cắt bỏ khối u. Sau phẫu thuật (hoặc nếu phẫu thuật không phải là một lựa chọn an toàn), việc điều trị có thể bao gồm hóa trị, liệu pháp miễn dịch và liệu pháp nhắm mục tiêu có hoặc không có bức xạ. Phương pháp ghép tế bào gốc có thể là một lựa chọn khác.

### U lympho Hodgkin

Bệnh u lympho Hodgkin thường được điều trị bằng xạ trị và các loại thuốc như là hóa trị. Đôi khi, liệu pháp miễn dịch hoặc tế bào gốc được thực hiện.

## Hãy nhớ hỏi:

- Tôi bị loại bệnh u lympho nào?
- Bệnh u lympho nằm ở đâu trong cơ thể tôi?
- Bệnh u lympho của tôi đang ở giai đoạn nào, và điều đó có nghĩa là gì?
- Bác sĩ đã biết thêm điều gì từ kết quả xét nghiệm của tôi?
- Tôi có cần làm thêm xét nghiệm không?
- Các phương pháp điều trị dành cho tôi là gì? Phương pháp nào được cho là tốt nhất cho tôi và tại sao?
- Mục tiêu của việc điều trị là gì?
- Có thử nghiệm lâm sàng nào cho loại bệnh u lympho của tôi không?

## Quá trình điều trị sẽ diễn ra như thế nào

Nhóm chăm sóc ung thư sẽ giải thích kế hoạch điều trị cho quý vị. Nhóm này có thể bao gồm các bác sĩ, y tá và nhân viên y tế khác nhau, tùy thuộc vào loại điều trị quý vị cần. Ví dụ: nếu quý vị cần xạ trị thì sẽ làm việc với bác sĩ ung thư chuyên về bức xạ. Bác sĩ này sẽ cho quý vị biết những gì sẽ xảy ra trước, trong và sau khi xạ trị. Nếu quý vị cần các loại điều trị khác thì nhóm chăm sóc ung thư của quý vị sẽ giải thích về cách thực hiện, giúp quý vị sẵn sàng cho việc điều trị, theo dõi tình trạng của quý vị và giúp quý vị đối phó với bất kỳ tác dụng phụ nào. Quý vị cũng có thể phải làm xét nghiệm máu, chụp chiếu hoặc các xét nghiệm khác vào những thời điểm nhất định để xem phương pháp điều trị đang có tác dụng tốt như thế nào.

Không phải tất cả mọi người trải qua quá trình điều trị bệnh u lympho đều gặp phải các tác dụng phụ giống nhau. Ví dụ: tác dụng phụ của hóa trị khác với tác dụng phụ của xạ trị. Và những người được điều trị bằng phương pháp giống nhau có thể có các tác dụng phụ khác nhau. Tuy nhiên, nhiều người được điều trị bệnh u lympho có nguy cơ nhiễm trùng cao hơn vì hệ thống miễn dịch bị suy yếu. Quý vị có thể được khuyên nên thận trọng hơn và tránh các loại vi khuẩn gây nhiễm trùng, chẳng hạn như tránh xa đám đông hoặc đeo khẩu trang.

## Hãy nhớ hỏi:

- Tôi có thể gặp phải tác dụng phụ nào và tôi có thể làm gì với chúng?
- Làm cách nào để biết được phương pháp điều trị đang có tác dụng?
- Tôi sẽ được điều trị ở mức độ thường xuyên như thế nào? Sẽ mất bao lâu cho việc điều trị?
- Tôi sẽ cần đến đâu để được điều trị? Tôi có thể tự lái xe không?
- Liệu tôi có thể tiếp tục thực hiện các hoạt động thường ngày của mình, như làm việc và tập thể dục không?

## Điều gì sẽ xảy ra sau khi điều trị

Sau khi điều trị, hãy yêu cầu bác sĩ ung thư cung cấp bản tóm tắt điều trị và kế hoạch theo dõi. Đây được gọi là kế hoạch chăm sóc người sống sót. Bác sĩ ung thư sẽ làm việc với bác sĩ chăm sóc chính để kiểm tra sức khỏe tổng quát của quý vị và giúp quý vị quản lý tác dụng phụ do việc điều trị. Quý vị cũng sẽ được làm các xét nghiệm thường xuyên để kiểm tra xem bệnh u lympho có tái phát hay không hoặc để kiểm tra xem tình trạng ung thư mới đã bắt đầu ở một bộ phận khác của cơ thể quý vị hay chưa.

Đối với một số người, bệnh u lympho có thể không biến mất hoàn toàn. Họ có thể tiếp tục được điều trị và vẫn cần làm các xét nghiệm để xem việc điều trị có tác dụng tốt như thế nào.

Những người đã từng bị bệnh u lympho đều có nguy cơ mắc lại bệnh này hoặc bị một số loại ung thư khác. Ngay cả khi quý vị cảm thấy ổn sau khi kết thúc điều trị thì điều quan trọng là phải hỏi nhóm chăm sóc ung thư của quý vị về lịch trình khám theo dõi thường xuyên để kiểm tra xem bệnh u lympho có tái phát hay không.

## Hãy nhớ hỏi:

- Tôi có thể lấy bản sao tóm tắt quá trình điều trị của mình và kế hoạch theo dõi ở đâu?
- Tôi cần gặp nhóm chăm sóc ung thư ở mức độ thường xuyên như thế nào?
- Thời điểm tôi cần và cách thức để tôi liên lạc với họ?
- Tôi có cần làm xét nghiệm để xem liệu bệnh u lympho có tái phát hoặc để tìm những bất thường trong quá trình điều trị của tôi hay không?

- Tôi có cần làm bất kỳ xét nghiệm tầm soát nào, chẳng hạn như chụp nhũ ảnh hay nội soi đại tràng, để phát hiện sớm các bệnh ung thư khác không?
- Có thể xảy ra bất kỳ tác dụng phụ muộn hoặc lâu dài nào không?
- Tôi có thể tìm hồ sơ y tế của mình ở đâu sau khi điều trị?

## Giữ gìn sức khỏe

Hãy nhớ báo cho bác sĩ của quý vị hoặc nhóm chăm sóc ung thư biết nếu quý vị có các tác dụng phụ mà không biến mất hoặc có bất kỳ triệu chứng mới nào.

Có những việc quý vị có thể làm để giữ cho mình khỏe mạnh trong và sau khi điều trị. Việc dùng thuốc lá có thể giúp làm giảm nguy cơ bị bệnh u lympho. Có được và duy trì cân nặng khỏe mạnh, ăn uống lành mạnh và năng hoạt động cũng có thể giúp quý vị luôn khỏe mạnh và giảm nguy cơ mắc bệnh u lympho mới hoặc các bệnh ung thư khác.

## Đối phó với cảm xúc

Việc bị bệnh u lympho có thể khiến quý vị cảm thấy sợ hãi, buồn bã hoặc lo lắng. Những cảm xúc này là điều bình thường, và có những cách để giúp quý vị đối phó với chúng.

- Dùng cố gắng đối phó với cảm xúc của quý vị một mình. Nói về cảm xúc của quý vị, bất kể chúng là gì.
- Không có vấn đề gì nếu quý vị thỉnh thoảng cảm thấy buồn hoặc chán nản, nhưng hãy báo cho nhóm chăm sóc ung thư biết nếu quý vị có những cảm xúc này trong hơn một vài ngày.
- Nếu bác sĩ của quý vị cho phép thì hãy tiếp tục làm những việc quý vị yêu thích như dành thời gian ngoài trời, đi xem phim hay đến sự kiện thể thao, hoặc đi ăn tối bên ngoài.
- Nhờ giúp đỡ với các công việc như nấu ăn và dọn dẹp.

Quý vị có thể nên liên lạc với bạn bè, gia đình hoặc với các lãnh đạo hay nhóm tôn giáo. Việc tư vấn hoặc một nhóm hỗ trợ cũng có thể hữu ích. Nói cho nhóm chăm sóc ung thư biết quý vị đang cảm thấy như thế nào. Họ có thể giúp quý vị tìm được nguồn hỗ trợ phù hợp.



Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại [cancer.org/vietnamese](https://cancer.org/vietnamese) hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.